

# ジェルスポーツクラブ鹿児島 スタジオプログラム (2020.10/1~)

	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
10:00					偶数月→自重トレ 奇数月→ストレッチ	ジェルキッズ (バランス体操) 9:45~10:45 樋之口
10:30	ラジオ体操(第1第2) 10:10~10:20		ラジオ体操(第1第2) 10:10~10:20	かんたん自重トレ 10:10~10:20		
11:00	ヒップホップ 10:30~11:15 杉元	ZUMBA 10:30~11:15 松本	シェイプエアロ 10:30~11:15 白澤	ダンスエアロ 10:30~11:15 米澤	ソフトエアロ 10:30~11:15 白澤	コンビネーション エアロ 11:00~11:45 松本
11:30						
12:00	ベリーダンス フィットネス 11:35~12:20 白澤	アダージョ+インスパ イリングエクササイズ 11:35~12:20 米澤	アロマピラティス 11:40~12:40 中村	フラダンス 11:45~12:30 松本	ステップ 11:35~12:20 白澤	アロマピラティス 12:00~13:00 中村
12:30						
13:00	ヨガ 12:40~13:40 長谷	アロマヨガ 12:40~13:40 藤田	カラダ快適リセット 13:00~13:30 中村	スマイルダンス 13:00~13:30 松本	ヨガ 12:40~13:40 有馬	
13:30						
14:00	シンプルエアロ & 骨盤シェイプ 14:00~14:45 松本	ラテンエアロ 14:00~14:45 松本	エンジョイエアロ 14:00~14:45 米澤	入門ステップ 14:00~14:45 菊永	コアエアロ 14:00~14:45 溜	ZUMBA 14:00~14:45 松本
14:30						
15:00		メンテナンスエクササイズ 15:00~15:30 溜	美ボディエクササイズ 15:00~15:30 米澤	リラックスヨガ 15:00~16:00 鷺出		ヨガ 15:00~16:00 長谷
15:30						
16:00					ジェルキッズ (めばえ体操) 15:25~16:25 上山	
16:30						
17:00	ジェルキッズ (バランス体操) 16:30~17:30 奥	ジェルキッズ (バランス体操) 16:30~17:30 上山	ジェルキッズ (ヒップホップ初級) 16:30~17:30 杉元	英会話レッスン 16:40~17:25 岩重	ジェルキッズ (バランス体操) 16:30~17:30 上山	
17:30						
18:00	ジェルキッズ (体操選抜クラス) 17:35~18:35 奥	ジェルキッズ (チャレンジ体操) 17:35~18:35 樋之口	ジェルキッズ (ヒップホップ上級) 17:35~18:35 杉元	ジェルキッズ (ヒップホップ中級) 17:35~18:35 杉元	ジェルキッズ (チャレンジ体操) 17:35~18:35 上山	
18:30						
19:00						
19:30		ヨガ 19:30~20:15 長谷	ダンスエアロ 19:30~20:15 米澤	ZUMBA 19:30~20:15 松本	コンバット 19:15~20:00 奥	
20:00						
20:30						
21:00						
21:30						

## ☆ジェルスポーツクラブからのお願い☆

- ①スタジオレッスン中は、会員様同士で一定の距離を保って受講をお願いします。  
また、給水中・レッスン前後にスタジオ入口などでのおしゃべりもご遠慮ください。  
(密を避けましょう！)  
マスク着用でのレッスンも可能です。  
但し、マスク熱中症に気をつけながら水分補給もこまめに行いましょう。
- ②ウォーキング・ランニング中は前を見て行いましょう。  
横を向いて隣の方とのおしゃべりはご遠慮ください。
- ③更衣室のご利用時も、長く留まらないように  
会員様のご協力をお願いいたします。
- ④体調に不安のある方は、ご来館をお控え下さい。
- ⑤入退館時には、マスク着用をお願いいたします。
- ⑥館内・バスにおきましては、時間おきに消毒作業を行わせていただきます。

♪引き続き、会員様のご理解・ご協力をよろしく  
お願いいたします♪

※その他、今後の状況変化に伴う変更等の  
情報は、随時ご案内させていただきます。

ジェルスポーツクラブ鹿児島  
(TEL) 282-7655